KATA PENGANTAR

***Assalaamu'alaikum.Wr.Wb*.**

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkanilmu-ilmu-Nya kepada kita semua.Shalawat dan salam kita panjatkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, beserta kerabat, sahabat, dan keluarga hingga anak turun beliau sampai sekarang. Terimakasih saya sampaikan juga kepada guru-guru saya, terutama kepada Bapak Haji Slamet, dan kepada yang saya hormati, Ustadz Muhammad Muin.

Buku ***Dzikir Nafas*** ini secara sengaja saya buat dan kemas secara sederhana. Bahasanyapun saya buat secara sederhana dan lugas. Dengan model yang simpel ini, saya berharap amalan ***Dzikir Nafas***akanmudah dilakukan oleh siapapun yang berkeinginan untuk bisa sadar Allah, dimanapun, kapanpun, dan sedang apapun. Cara-cara yang saya sampaikanpun saya tulis dengan

‘langsung’ atau ‘to the point’ pada inti masalahnya.Dengan begitu, Harapan saya, dengan hanya membaca buku ini saja, pembaca sudah bisa langsung mempraktikkan ***Dzikir Nafas*** ini dengan amat mudah.

Dalam memberi pemahaman tentang ***Dzikir Nafas ini***, ada satu hal yang saya pandang sangat penting untuk saya sampaikan pada bagian pengantar buku ini. Terkait dengan ***Dzikir Nafas*** yang mungkin merupakan ‘tema baru’ di kalangan masyarakat muslim pada umumnya, saya tegaskan bahwa yang saya tekankan hanyalah pada *’dzikir’*-nya, bukan *‘nafas’*-nya, lebih tegasnnya lagi bukan pada dzikir menyebut asma Allah nya tapi lebih pada kesadaran akan Allah.

Nafas hanya sebagai alat atau kendaraan saja agar kita mudah dalam melakukan dzikir dimanapun dan kapanpun selama kita masih bernafas. Dzikir ini tidak banyak berbeda dengan amalan *dzikir* lain, semisal yang menggunakan alat *tasbih*. Bahwa yang menjadi amalan adalah *dzikir*-nya, bukan alat tasbihnya yang berupa butiran atau bulir-bulir kecil itu.

Buku kecil yang kini ada di tangan Anda ini, masih banyak memiliki kelemahan dan kekurangan di sana-sini. Untuk itu, saya masih sangat terbuka untuk menerima saran dan masukan dari para pembaca demi perbaikanbuku ini di masa depan.

Demikian kata pengantar buku kecil ***Dzikir Nafas*** ini saya tuliskan. Semoga apa yang saya lakukan dengan membuat ‘karya kecil’ ini membawa faedah dan manfaat bagi kami sekeluarga dan bagi siapapun yang membaca buku ini. Amiin.

Wassalaamu’alaikum. Wr. Wb.

Setiyo Purwanto

DAFTAR ISI

Bab I

Dzikir Nafas

Apakah *Dzikir* Itu?

Dzikir bukanlah mengingat Allah. Karena, pikiran kita tidak akan mampu mengingat Allah. *Dzikir* adalah menyadari Allah, yaitu Allah yang dekat, Allah yang Maha Meliputi Segala Sesuatu atau *Al-Muhiith*. Dzikir yang benar adalah dzikir dengan kesadaran, bukan dzikir dengan pikiran.

Ada perbedaan yang sangat jelas antara aktivitas 'mengingat' dan 'menyadari'. Kedua kegiatan ini tidaklah sama. 'Mengingat' adalah aktivitas otak, sedangkan 'menyadari' adalah aktivitas jiwa yang berpadu dengan kefitrahan Ruh.

Kitab Suci Alquran sangat gamblang sekali dalam menjelaskan arti *dzikir* ini dengan menyebut bahwa Allah itu dekat. Bahkan, tingkat kedekatan ini digambarkan

dengan ungkapan *'lebih dekat dari urat leher'*. Ini menggambarkan bahwa Allah memang sangat, sangat, sangat dekat dengan manusia, hamba-Nya.

Ketika kita menjalankan perintah Al-quran ini (bahwa Allah lebih dekat dari urat leher), tentunya kita tidak bisa menggunakan indera mata untuk melihat kedekatan kita dengan Allah ini. Kita pun tidak bisa berpikir bahwa 'posisi' Allah lebih dekat dari urat leher kita. Kita hanya mampu menangkap kedekatan antara Allah dengan kita ini dengan kesadaran kita. Inilah makna *dzikir* yang sebenarnya, yaitu sadar yang diarahkan kepada Allah yang dekat.

Perintah Allah, baik di dalam Al-quran maupun dan Al hadis beberapa kali menyebutkan perintah untuk memperbanyak *dzikir*. Arti ungkapan *'dzikran katsir'*yang berarti *'perbanyaklah dzikir'*mengandung ajakan kepada kita agar senantiasa sadar terhadap Allah di setiap waktu, di setiap keadaan, dan di setiap tindakan. Kita bisa ber-*dzikir* sambil menonton tayangan televisi, menyetir mobil, membaca buku, makan, minum, bahkan tidur sekalipun, dan banyak aktivitas lain sehari-hari.

Dzikir kepada Allah *(dzikrullah)* yang penting dan harus selalu kita lakukan adalah *dzikir* ketika kita sedang mengerjakan shalat. Kesadaran terhadap Allah dimulai sejak dari awal ketika 'takbir' hingga 'salam' ketika menutup shalat kita. Ini adalah hal yang sangat mendasar dan haruslah diutamakan, karena perintah Allah terkait dengan ibadah shalat berbunyi: ***"Dirikanlah shalat untuk dzikir kepada-Ku!"***. Atau dengan kata lain: ***"Dirikanlah shalat untuk menyadari-Ku!"***

Dzikir adalah hal sangat penting, sehingga kita perlu serius dalam melakukannya. Kelemahan kita dalam menjalankan shalat bukan terletak pada syariat atau *fiqh*-nya, tapi pada kesadaran yang tidak terpelihara selama kita shalat. Allah tidak akan menurunkan pahala kepada kita jika shalat kita hanya sebatas *fiqh* saja, atau sebatas syariat saja. Allah akan menurunkan pahala kepada kita jika kita benar-benar sadar di dalam shalat dan selama shalat kita.

Kesadaran ke Allah harus selalu kita lakukan dan terus-menerus kita latih dan tempa. Sebaiknya *dzikir* kita jadikan sebagai *habit* atau kebiasaan yang selalu

melandasi perbuatan dalam kehidupan sehari-hari kita. Pada awalnya, bisa jadi *dzikir* ini sangat berat, tapi ketika kita sudah mengetahui kunci-kuncinya dan kita telah membiasakan diri dalam kehidupan kita, *dzikir* secara otomatis akan mudah kita lakukan. Artinya, kesadaran kita untuk 'selalu sadar'akan muncul dengan sendirinya, tanpa harus memaksa kesadaran kita untuk berdzikir.

Dzikir yang sejenis ini adalah dzikir yang *dawam* (tidak putus). *Dzikir* yang *dawam* ini akan mempertebal iman kita. Selama ini banyak jamaah yang menanyakan kepada saya bagaimanakah cara meningkatkan iman. Bagi saya, jawaban untuk pertanyaan ini sangat pasti dan tidak ada yang lain, yakni dengan memperbanyak sadar kepada Allah. Sadar kepada Allah dengan terus-menerus akan meningkatkan keimanan kita.

Kesadaran akan Allah juga akan membawa perubahan pada perilaku kita. Mengapa dapat berubah? Karena kita menyadari bahwa Allah ada di dekat kita. Ini seperti yang pernah dicontohkan oleh seorang anak penggembala kambing yang diuji kejujurannya oleh Sahabat Nabi, Sayyidina UmarBin Khaththab *Ra*. Si anak

penggembala kambing itu ditawari sejumlah uang oleh Umar jika ia mau memberikan satu ekor saja dari begitu banyak kambing yang sedang digembalakannya untuk Umar. Umar membujuknya kalau satu ekor saja kambing itu diserahkan kepadanya, tuannya pasti tidak akan tahu.*Toh*, bila kambing itu berkurang satu, sisa kambing yang digembalakannya masihlah sangat banyak.

Tapi si penggembala ini justru menolak permintaan Umar. Si penggembala kambing yang sadar bahwa Allah berada didekatnya mengatakan kepada Umar bahwa dia tidak mungkin menyerahkan kambing itu, karena Allah pasti mengetahui perbuatannya.

Jadi, di sini jelaslah sudah bahwa makna *dzikir* adalah ‘sadar Allah’, bukan ‘mengingat Allah’ atau ‘ingat Allah’. Ayat di bawah ini juga menegaskan tentang makna *dzikir* yang bukan ‘mengingat’.

“(yaitu) orang-orang yang menyadari Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka bertafakur tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): ‘Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau

menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka”(Q.S. Ali Imran: 191)

Dasar-Dasar dalam *Dzikir Nafas*

Dalam Surat Ali Imran 191 di atas, bahwa berdiri kita, duduk kita, berjalan kita harus bersandar kepada *dzikir* kepada Allah. Jadi, makna *‘yadzkurunallah*’, adalah menjadikan *dzikir* sebagai sandaran. *Dzikir* merupakan sandaran bagi semua aktivitas hidup.

Di dalam buku singkat saya ini saya bermaksud untuk memberikan tips-tips praktis dan simpel tentang ***Dzikir Nafas***. Karena dengan ***Dzikir Nafas*** ini, kita lebih mudah untuk melakukan *dzikir* dalam keadaan berdiri, berbaring, berjalan, atau sedang dalam keadaan apapun.

Dzikir adalah *Ruh*-nya ibadah. Jadi, kalau dalam suatu ibadah tidak ada *dzikir*-nya, maka tidak ada ruh di dalam ibadah itu. Atau, ibadah itu tidak ada maknanya. Kalau dalam shalat, sangat jelas sekali ancaman Allah

untuk mereka yang tidak memiliki ruh dalam ibadahnya, seperti yang disebutkan dalam surat Al-Ma'un ayat 4-5, bahwa celakalah orang yang lalai dalam shalatnya.

Apa yang dimaksud dengan *Dzikir Nafas*?

Dzikir Nafas adalah *Dzikir* kesadaran dengan menggunakan lafaz *'Huu Allah',* sebuah metode *dzikir* dengan mengikuti irama keluar-masuknya nafas melalui rongga hidung sampai ke paru-paru, dan kemudian dihembuskan melalui rongga hidung lagi. Cara mempraktikkannya juga sangat mudah, yakni ketika menghirup udara, hati ber-*dzikir'Huu*' (yang artinya Dia, Allah), dan ketika mengeluarkan nafas, hati *ber-dzikir'Allah'*.

Amaliah *dzikir* merupakan jenis amal yang paling mudah dan paling ringan. Namun, karena amalan ini menuntut ke-*istiqamah*-an (baca konsisten, secara terus-menerus) dan keterlibatan pikiran dan emosi, maka amalan ini menjadi berat. Para ulama membagi amalan *dzikir* ini dengan berbagai tingkatan kemampuan.

Misalnya, dengan hanya membaca 'bacaan dzikir 'saja, sudah dianggap ber-*dzikir*, meski emosi dan pikiran sama sekali tidak dilibatkan.

Dzikir mulut ini merupakan level pertama. Namun, tingkat *dzikir* ini pun sudah mendapatkan pahala dari Allah SWT, karena ada salah satu anggota tubuh yang melakukan *dzikir*. Tingkatan kedua adalah *dzikir* dengan pikiran. Pikiran mengarah kepada apa yang diucapkan dan memikirkan apa yang diucapkannya.

Dzikir tingkat ketiga adalah *dzikir* dengan hati. *Dzikir* ini tingkatannya lebih tinggi daripada *dzikir* pikiran, karena *dzikir* hati secara otomatis dapat mengaktifkan *dzikir* pikiran. *Dzikir* ke empat, yang paling tinggi tingkatannya adalah ***dzikir dengan kesadaran***. *Dzikir* inilah yang sering diidentikkan dengan *Ihsan*. *Ihsan* adalah keadaan *dzikir* dimana seseorang merasa sedang menghadap Allah, merasa sedang memuji Allah dengan segenap kesadarannya.

Dzikir Nafas suatu Metode

Dzikir nafas adalah suatu metode untuk dapat berdzikir kepada Allah 24 jam non stop. Seperti halnya dengan metode iqro yang dilakukan atau dipelajari agar orang dapat membaca huruf di dalam al quran. Dan sama juga dengan manasik haji yang bertujuan untuk melatih jamaah haji yang akan melaksanakan haji.

Jadi metode bukanlah tujuan, yang menjadi tujuan adalah agar kita dapat melaksanakan perintah Allah dan Rasulnya dengan lebih baik. Karena dzikir nafas adalah metode maka tidak akan pernah ditemukan tuntunan quran dan hadis yang terang-terangan memerintahkan kita untuk melakukan dzikir nafas. Tapi perintah untuk berdzikir sebanyak banyaknya akan banyak ditemukan. Perintah untuk selalu sadar Allah sangat banyak baik di quran dan hadis. Saya membukukan dzikir nafas ini agar kita bisa sadar Allah, agar kita bisa berdzikir kepada Allah sebanyak-banyaknya bahkan kalau bisa 24 jam non stop.

Nafas dan Hidup

Nafas diartikan sebagai udara yang keluar dan masuk dalam tubuh manusia untuk memompa darah. Keluar-masuknya udara ini untuk membuat manusia bertahan hidup. Nafas juga dapat diartikan sebagai nyawa atau jiwa (nafs). Dalam metode dzikir nafas ini, saya menggunakan dzikir nafas dalam yaitu keluar masuknya udara untuk level 1 dan 2, sedangkan untuk level 3 nafas berarti jiwa.

Kata nafas bisa dikaitkan juga bahwa Allah menyempurnakan manusia dengan ’meniupkan’ ruh ke dalam jasad. Kata ’tiup’ sangat erat kaitannya dengan ’kehendak Allah’. Ini memberikan gambaran bahwa Allah menggunakan ’Kehendak-Nya’ untuk mengikat atau menyatukan jasad dan ruh kita. Ilustrasi ini kemudian meyakinkan kita bahwa nafas bukanlah suatu pemberian biasa dari Allah, sebagaimana pemberian-pemberian Allah yang lain yang kita terima. Nafas adalah pemberian “khusus” atau anugerah ’khusus’ dari Allah untuk kita, hamba-hamba-Nya.

Dalam hal nafas, manusia dapat saja tidak makan dan tidak minum selama berhari-hari dan tidak mati. Tetapi manusia tidak dapat meninggalkan aktivitas bernafasnya, meskipun sepuluh menit saja. Ini artinya bahwa nafas memegang peranan yang sangat vital dalam kehidupan manusia.

Antara Nafas dan Nafs

Dalam Surat Al-Hijr ayat 28-29, disebutkan bahwa ketika jasad manusia telah sempurna, maka Allah meniupkan Ruh-Nya. Di dalam ayat tersebut, jika anda cermati maka unsur manusia terdiri dari dua yaitu jasad dan Ruh, setelah bersatu maka munculah nafs yang berarti diri. Jadi ada tiga unsur yang dapat kita jadikan patokan dalam proses pembentukan manusia, yakni **Jasad, Ruh,** dan **Nafs.**

Asal dua unsur pertama sudah jelas, yaitu *jasad* yang berasal dari tanah, dan *Ruh* yang berasal dari Allah. Namun, masih ada satu unsur lagi, yakni ***tiupan Allah***. Tiupan ini merupakan "kehendak" yang diberikan Allah,

sehingga manusia bisa hidup. "Kehendak" inilah yang mengikat *Ruh* dan *jasad* menjadi sosok manusia. Nafas ini nantinya akan menjadi entitas tersendiri yang bernama *nafs* atau jiwa. Karena itulah, ketika *Ruh* sudah ditiupkan, pada saat itu pula muncul *nafs* atau manusia yang memiliki unsur *Jasad* dan *Ruh*.

Dengan ini semua, nafaslah yang menjadi tanda adanya persatuan antara *Ruh* dan *Jasad* dalam diri manusia. Jika manusia sudah tidak bernafas lagi, maka ada perpisahan antara *Jasad* dan *Ruh*. *Jasad* akan kembali kepada tanah, dan *Ruh* kembali kepada Allah. Untuk itulah, sangat penting bagi kita untuk mulai memperhatikan nafas kita sebagai penghormatan terhadap tiupan Allah atau nafas Allah yang dihembuskan dalam diri kita. Nafas itulah kehidupan.

Bapak Haji Slamet Utomo pernah mengajarkan pengajaran ihsan bab nafas ini, ketika itu saya bersama-sama kawan-kawan patrap pada tahun 2002 di Asrama Haji Pondok Gede, Jakarta. Beliau saat itu mengajarkan tentang hakikat *'Mlebu Allah - 'Metu Allah'*. Saat itu

saya masih baru belajar, sehingga apa yang beliau sampaikan saya terima saja meski saya tidak paham.

Ternyata, baru sekarang ini apa yang beliau ajarkan kepada kami saat itu, saya pahami dengan benar (tentunya sebatas pengetahuan saya). Ternyata ajaran beliau tentang *'Mlebu Allah - 'Metu Allah'* ini sangat dalam. Makna dari *'Mlebu Allah - 'Metu Allah'* yang sekarang saya pahami adalah tentang arti hidup itu sendiri yang sebenar-sebenarnya...,dan siapakah yang sebenar-benarnya hidup itu. Karena yang bergerak atau yang bernafas sebenarnya BUKANLAH saya. Yang menafaskan itu adalah yang maha berkehendak. Allah menafaskan saya dan yang menafaskan saya inilah yang hidup. Dialah yang Maha Hidup.

Perubahan pemahaman ini menjadikan adanya perubahan perspektif tentang dunia. Saya mulai lebih mengandalkan kehidupan Allah. Karena, Allah benar-benar hidup dalam diri saya.

Siapa yang Ber-*dzikir*?

Untuk menjawab pertanyaan ini, sangat tergantung dari bagaimana kita melakukan *dzikir*. Jika kita hanya ber-*dzikir* bibirnya saja, atau pikiran saja, atau hatinya saja, maka sejatinya yang ber- *dzikir* adalah jasad, **karena bibir, hati, dan pikiran adalah bagian dari jasad**. Tapi jika yang ber-*dzikir* adalah kesadaran, maka baik jasad, jiwa dan Ruh, semua akan ikut ber-*dzikir*. *Dzikir* sebenarnya adalah *dzikir* kesadaran. Dengan kata lain, **yang bisa melakukan *dzikir* adalah kesadaran kita**.

Bagaimana kesadaran melakukan *dzikir*? *dzikir* dengan kesadaran berarti menyadari Allah yang dekat, yang akbar, yang suci, dan seperti semua dari apa yang kita pujikan kepada Allah. Bentuk *dzikir* seperti ini jelas berbeda dengan *dzikir*-nya pikiran, karena *Dzat* Allah tidak bisa dijangkau dengan pikiran. Kebesaran Allah tidak bisa kita jangkau dengan pikiran. Kesucian Allah tidak bisa kita jangkau dengan pikiran kita. Demikian pula dengan hati. Hanya kesadaran sajalah yang mampu menjangkau ke-Maha Besar-an Allah.

Dengan pemahaman baru ini, kita makin paham bahwa makna *dzikir* memang bukanlah ‘mengingat’, karena di dalam memori kita tidak pernah ada ingatan atau memori tentang Allah. Makna *dzikir* yang benar menurut kaidah psikologi kognitif adalah ‘sadar’ akan Allah. Kalau kita tetap mengartikan *dzikir* adalah ‘ingat kepada Allah’, maka kita akan terjebak dengan keterbatasan pikiran dalam mengingat Allah. Ini akan membuat kita tidak mampu ber- *dzikir* secara benar dan tidak mungkin bisa ber-*dzikir*. Karena itu, dalam ***Dzikir Nafas*** ini, yang kita aktifkan bukanlah pikiran dan hati kita. **Yang kita aktifkan adalah kesadaran kita kepada Allah**.

Dalam kajian *Neuro Linguistic Programming* (NLP), disebutkan bahwa pemaknaan kata yang keliru dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Dan pada akhirnya, juga akan membuat keliru atau salah dalam berperilaku. Terkait dengan makna *dzikir* ini, jika kita memaknai dengan ‘mengingat’, maka kesadaran kita tidak akan pernah mengarah kepada Allah SWT. Dan tentunya, efek-efek *dzikir* yang membuat kita merasakan

ketenangan dan kebahagiaan, tidak akan pernah kita dapatkan.

Ilmu Laku

Ilmu Laku adalah ilmu yang didapat dari mengamalkannya. ***Dzikir Nafas*** adalah termasuk *Ilmu Laku*. Ilmu-ilmudalam ***Dzikir Nafas*** hanya akan Anda peroleh bila Anda mengamalkannya sendiri sesering mungkin. Semakin sering Anda mengamalkan amalan ***dzikir Nafas***, maka ilmu yang bisa Anda serap akan semakin banyak. Buku kecil ini bukanlah ilmu yang sebenarnya. Buku kecil ini berisi tentang cara-cara atau kiat-kiat ringkas saja. Selanjutnya, Anda sendirilah yang mengeksplorasi ilmu ini.

Buku kecil ini sebenarnya buku catatan saya dalam mengamalkan ***Dzikir Nafas***. Setiap ilmu yang saya dapat, saya tuliskan dengan kalimat yang sederhana sesuai dengan apa yang saya alami. Sayapun berharap pembaca yang akan mengamalkan ilmu ini kelak memiliki niat untuk menuliskan pengalaman-

pengalamannya, agar daya ilmu dari mengamalkannya dapat tersimpan dalam tulisan.

Dalam mengamalkan ilmu ini, Anda saya sarankan untuk tidak mengkotak-kotakkan diri Anda ke dalam golongan kualitas pribadi atau keilmuan yang tidak perlu. Semisal Anda merasa masih kotor, masih sedikit ilmunya, atau penggolongan-penggolongan lain yang membuat Anda merasa rendah diri. Yang Anda lakukan cukup sederhana, yaitu mempraktikkan ***Dzikir Nafas*** semampu Anda.

Hal yang justru sangat penting adalah bahwa **Anda tidak melupakan Allah**. Tulisan-tulisan yang nantinya Anda simpan pun, jangan sampai terbatasi oleh level-level spiritual seperti itu. Bersikaplah biasa-biasa saja dan jadilah orang biasa saja. Meskipun Anda banyak mengalami perubahan spiritual dengan menjalankan amalan ini, tetaplah menjadi orang biasa.

Amalan ini hanya merubah dari yang ‘tidak dzikir’ menjadi ‘dzikir’. Dari ‘tidak sadar’ menjadi ‘sadar’. Bersikaplah sederhana saja. Lupakan level-level

dalam berspiritual, karena pada akhirnya itu akan menjadi *hijab* antara diri Anda dengan Allah. Kalau Anda sudah mencapai tahapan *makrifat* dengan amalan ini, saya berharap Anda tetap menjadi orang biasa yang selalu taat menjalankan perintah Allah dengan shalat, sedekah, mengkaji Alquran dan Alhadis, dan amal-amal kebajikan lainnya.

Jangan malu atau merasa *sungkan* jika Anda dikatakan *Ahli Dzikir*.Karena, adalah lebih baik menjadi *Ahli Dzikir*, daripada menjadi *Ahli Maksiat*. Ber-*dzikir* juga bukan merupakan sifat yang ‘sok suci’, tapi suatu perilaku atau *adab* yang baik dan justru bernilai ibadah. Jangan malu jika misalnya Anda berlama-lama duduk ber-*dzikir* di dalam masjid. Dalam mengamalkan *dzikir* ini, mental Anda harus teguh, dan yakinlah bahwa amalan ini adalah benar. Dengan begitu, Anda berani untuk mengamalkannya meski mungkin kadang Anda akan mendapatkan cemooh. Jika Anda ingin berhasil dalam amalan ini, Anda harus bangga dengan amalan ini. Dan, yang terakhir, Anda harus mencintai amalan ini. Jadikan amalan seperti *handphone* yang harus dibawa

kemanapun Anda pergi dan harus selalu dalam kondisi *on*.

Nafas dan Kesehatan

Di dalam tubuh manusia terdapat syaraf yang mengendalikan hormon yang tergantung dengan kondisi kejiwaan. Apabila kondisi kejiwaan atau psikis kita baik, maka tubuh kita akan baik. Demikian pula sebaliknya, jika psikis kita tidak baik, maka akan berpengaruh pada syaraf dan hormon itu. Keadaan syaraf kita, baik atau buruk, akan berpengaruh pada hormon yang pada akhirnya membuat tubuh terjangkit penyakit. Karena itu, ketiga aspek itu harus seimbang dan dalam keadaan sehat.

Kondisi psikis kita yang sehat--khususnya dalam jaringan psiko-neuro-endokrin dapat mengendalikan kekebalan tubuh. Kekebalan tubuh meningkat ketika faktor psikis dalam jaringan tersebut semakin meningkat. Demikian pula sebaliknya, penurunan kekebalan tubuh akan memudahkan penyakit pada fisik kita. Sebagai

penyeimbang agar tubuh tetap sehat, kita bisa memberi motivasi pada diri kita sendiri untuk menumbuhkan ketenangan, rasa sabar, dan semangat yang tinggi. Kita juga akan memotivasi diri kita untuk selalu mendekatkan diri kepada Allah melalui amalan-amalan yang dikenal dalam ajaran Islam. Salah satu amalan yang paling utama adalah melakukan *dzikir* setiap hari. Dengan dzikir ini terutama yang saya tulis disini yaitu dzikir nafas, akan memberikan ketenangan secara instan yang nantinya akan berpengaruh pada syaraf dan sistem hormonal kita untuk menjadi lebih baik, sehingga kekebalan tubuh kita meningkat dan penyakitpun sulit untuk masuk dalam tubuh kita.

Dalam konteks metabolisme tubuh, tubuh manusia memerlukan oksigen dalam darah agar sistem metabolisme tubuh berjalan lancar. Sistem dan cara kerja oksigen dalam metabolisme tubuh ini biasa dipelajari dalam ilmu Biologi. Dengan pernafasan yang benar kebutuhan oksigen dalam tubuh akan terpenuhi dengan baik. Setelah ±3 menit kita mempraktekan dzikir nafas maka dengan sendirinya nafas kita akan teratur dengan

durasi mengambil dan mengeluarkan nafas lebih panjang. Semakin banyak oksigen yang kita hirup maka pemenuhan oksigen dalam tubuh kita akan optimal, sedangkan pengeluaran nafas yang panjang akan dapat membuang CO2 secara lebih maksimal.

Selain fungsi metabolisme, fungsi yang juga sangat vital adalah menjaga agar setiap sel berfungsi normal. Pernafasan, sebagai gerak pasti yang beraturan dalam sistem sirkulasi oksigen dari luar yang masuk kedalam tubuh,juga membantu proses pembentukan tenaga dari proses pencernaan makanan.

Pernafasan juga berperan membantu proses perbaikan sel-sel yang rusak. Karena itulah, pada kasus-kasus yang tertentu yang cukup berat, teknik pernafasan mampu membantu dalam pengobatan. Sel-sel yang rusak dalam tubuh sebagai akibat cedera, stres, atau badan pegal yang pegal-pegal, bisa pulih dengan teknik pernapasan.

Fakta tentang pentingnya fungsi oksigen dalam tubuh ini menandakan bahwa teramat penting pula tata

cara pengaturan nafas yang benar. Cara bernafas yang benar akan menselaraskan kerja seluruh organ tubuh. Dengan begitu, tubuh pun akan selalu terjaga dan dalam kondisi selalu prima, tidak mudah terserang penyakit. Kondisi tubuh yang terjaga dengan baik menjadi hal mutlak bagi kita. Karena untuk menjalankan aktivitas dengan baik, semua manusia memerlukan stamina yang prima.

Stamina yang menurun ditandai badan yang lemah, lesu, dan cepat merasa lelah. Hal ini bisa disebabkan oleh kelelahan fisik seperti kurang tidur, pola makan tidak sehat, kurang istirahat,atau kelelahan emosional yang dipicu stres atau depresi. Dalam hal ini, pernafasan yang baik akan memberikan asupan oksigen yang cukup. Kitapun akan lebih mudah mengenali tubuh kita sendiri.

Pertanyaan muncul, apakah kita akan langsung merasa sehat dengan teknik pernafasan yang baik? Tentu tidak, teknik ini hanya akan memberi stimulus pada Anda untuk mengenal masalah yang ada dalam diri Anda dan untuk kemudian Anda mencari solusinya.

Dzikir Nafas Mengurangi Stress

Pada umumnya orang lebih memilih berolahraga dan mengunjungi tempat rekreasi sebagai cara untuk mencegah terjadinya stres yang berlebihan. Kini, ada cara lainnya yang patut Anda coba, yaitu dengan ***dzikir Nafas***. ***Dzikir Nafas*** merupakan bentuk sikap pasif atau pasrah dengan menggunakan kata yang diulang-ulang, sehingga menimbulkan respon relaksasi, yakni perasaan atau 'sensasi' tenang.

Dalam ***Dzikir Nafas***, respon relaksasi digabungkan dengan keyakinan (keimanan). Pengulangan kata-kata yang dipilih akan dapat membangkitkan kondisi relaks. Metode penggabungan ini lebih efektif bila dibandingkan dengan relaksasi yang tidak melibatkan faktor keimanan *(faith factor).* Metode ini bisa menghantarkan pada 'tingkat relaksasi' yang teramat dalam.

Untuk mendapatkan hasil relaksasi yang lebih sempurna, sebaiknya kata atau lafaz yang akan digunakan adalah kata/lafaz yang memiliki makna yang

dalam bagi kita.Dalam literatur Islam banyak sekali kata/lafaz yang dapat digunakan untuk ber-*dzikir*, seperti *'Huu Allah'*, *'Subhanallah'*, *'Alhamdulillah'*, *'Allahuakbar'*, atau menggunakan Asmaul Husna. Arti *dzikir* sendiri adalah sadar, dan karena itu perbuatan *dzikir* lebih menekankan pada makna daripada sekadar verbalisasi saja.

Dengan ini semua, diharapkan dalam ***Dzikir Nafas*** ini dapat membawa subjek pada alam transendental. Alam transendental akan memberikan suatu 'state' yang berbeda *(the altered state of consciousness)* dimana '*state*' kesadaran ini juga akan merubah '*state of mind*' dan '*state of emotion'*.

Pada keadaan ini, bila dilanjutkan dengan sikap pasrah, maka akan menimbulkan efek yang sangat luar biasa secara spiritual, karena pendekatan kepada Allah tidak dapat dilakukan kecuali dengan menyerahkan diri secara total kepada Allah. Dalam salah satu Hadis Rasulullah SAW disebutkan bahwa sujud (pasrah) adalah keadaan yang paling dekat antara manusia dengan Allah.

Pasrah dapat dideskripsikan sebagai sebuah sikap penyerahan total kepada objek transenden, yaitu Allah SWT. Dengan sikap ini, apapun yang terjadi dalam diri diterima tanpa *reserve*, sehingga sangat efektif untuk menimbulkan sikap pasif. Untuk dapat melakukan relaksasi dzikir dengan baik yang bisa memberikan efek ketenangan dan terhindar dari beban pikiran karena stres yang berlebihan.

Pada intinya, relaksasi *dzikir* menuntut kita untuk bisa masuk dalam '*state of mind*' kepasrahan kepada Sang Pencipta. Karena, begitu kita merasakan sikap pasrah, kita akan sadar sepenuhnya kepada Allah. Semakin kita bisa merasa pasrah dan ikhlas menerima penyakit yang kita alami, maka seluruh anggota badan pun akan menerimanya dan akan merasakan ikhlas. Pada keadaan ini, pada akhirnya terciptalah perasaan relaks dan santai yang hingga pada akhirnya menemukan ketenangan pikiran.

Awal Stres

Stres biasanya berawal dari konflikyang dialami individu dan dapat hadir dalam beragam bentuk.Keadaan stres bisa terjadi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, atau kelompok dengan kelompok.Misalnya, antara seorang atasan berhadapan seorang bawahannya. Seorang petugas pelayanan berhadapan dengan sekelompok pelanggan atau *customer*.Atau orangtua yang berhadapan dengan anak-anaknya, dan masih banyak lagi lainnya.Konflik yang terjadi diantara mereka bisa bersifat tertutup, terbuka, atau bahkan menjadi konfrontasi yang terbuka. Apabila konflik yang terjadi di setiap waktu tidak terkelola dan bersifat destruktif, maka akan memberi dampak destruktif bagi fisik dan jiwa seseorang.

Stres juga akan mempercepat detak jantung dan memperpendek durasi bernafas, baik ketika mengeluarkan atau mengambil nafas. Dalam banyak literatur dunia kesehatan, semakin pendek durasi bernafas dan semakin cepat detak jantung, maka kesehatan akan semakin menurun. Keadaan seperti ini

dapat ditangani dan diperbaiki dengan melakukan ***Dzikir Nafas***. Saat kita memperhatikan keluar-masuknya nafas, dan pada saat yang sama kita mengiringinya dengan *dzikir 'Huu Allah'*, maka nafas akan melambat. Detak jantung pun akan menurun kecepatannya secara otomatis. Hal ini akan menyebabkan ketenangan pikiran dan emosi. Secara otomatis, ketika emosi dan pikiran merasa tenang, stres pun akan hilang.

Dzikir Nafas ini hanya akan mengubah emosi Anda dari negatif menjadi tenang. Jika Anda ingin menyelesaikan suatu masalah, Anda dapat menggunakan atau memanfaatkan ***Dzikir Nafas*** dengan memahami filosofi yang ada dalamnya. Ketika kita mampu mengalihkan kekuatan pribadi menjadi kekuatan Allah, maka apapun yang kita hadapi akan dapat kita selesaikan. Anda akan berani menghadapi masalah dalam hidup ini. Anda akan diberi petunjuk dan akan dituntun oleh Allah untuk dapat menyelesaikan masalah Anda.

Dzikir Nafas dan _Anchoring_ (Sebuah Pendekatan NLP)

Dalam *Neuro Linguistic Programming* (NLP) salah satu cara untuk menjadikan sesuatu secara instan adalah dengan menggunakan teknik *anchoring*. Teknik ini mendasarkan pada teori tentang hukum asosiasi pikiran dimana suatu perilaku bisa dipicu dengan memori penyertanya. Terkait dengan ***Dzikir Nafas*** ini, penggunaan nafas bukanlah sebagai dzikir-nya. Nafas dalam hal ini hanya sebagai pemicu atau sebagai pengasosiasi yang dapat mengingatkan kita kepada Allah atau pada suasana suasana spiritual yang pernah kita capai.

Nafas ini bisa kita ibaratkan sebagai *tasbih* (baca: alat yang berupa butiran-butiran kecil yang berjumlah 99 butir).Alat *tasbih* yang sering kita gunakan dapat menjadi *anchor* yang akan mempercepat kita untuk sadar kepada Allah. Jadi,sebenarnya ***Dzikir Nafas*** ini tidak berbeda dengan *dzikir*yang menggunakan butir-butir *tasbih*. Nafas dalam hal ini adalah alat untuk mempermudah kita menyadari Allah.

Mengapa penggunaan nafas ini sangat efektif dalam proses ber-*dzikir*? Alasan yang pertama adalah karena nafas merupakan metode yang unik. Penggabungan antara nafas dan ucapan *‘Huu Allah’* menjadikan asosiasi terhadap suasana *dzikir* yang khusyu’ mudah kita capai.

Alasan kedua adalah karena penggunaan nafas yang setiap saat kita gunakan ini akan memperdalam tingkat intensitasnya. Dengan begitu, nafas ini menjadi semacam alat yang semakin memudahkan untuk menjadi *anchor*. Prinsip *anchor* adalah intensitas. Jadi, semakin sering kita menggunakan nafas untuk *dzikir*, maka akan semakin cepat pulalah kita terasosiasi dengan kesadaran terhadap Allah.

Sekarang bagaimana tips praktis menjadikan ***Dzikir Nafas*** sebagai *anchor*? Satu langkah penting pertama adalah Anda harus menemukan dulu suasana *dzikir*, atau atmosfer ketenangan dalam *dzikir*, atau keadaan spiritual terakhir yang pernah Anda rasakan dan alami.

Setelah Anda menemukan suasana spiritual terakhir ini, ikuti masuknya nafas dengan lafaz *‘Huu’* dan setelah itu ikuti keluarnya nafas dengan lafaz *‘Allah’*. Pertahankan keadaan ini dalam waktu selama 10 menit.

Setelah selesai, lakukan pengujian apakah *anchor* tersebut mampu melupakan hal-hal selain Allah?

Melakukan cara ini secara terus-menerus atau *istiqamah*, pada akhirnya nanti secara pelan-pelan dan secara gradual kita akan mudah secara instan mencapai keadaan spiritual yang kita inginkan. Kapan dan dimanapun. Cukup dengan mengikuti nafas dengan lafaz *‘Huu Allah’*, hati kita akan merasakan ketenangan secara instan.

Bab II

Praktek *Dzikir Nafas*

Tahapan melakukan *Dzikir Nafas*

1. Belajar mengikuti nafas (gerak tubuh)
2. Belajar mengikuti nafas dengan lafaz *'Huu Allah'* (gerak tubuh dan batin)
3. Belajar mengikuti nafas dengan diikuti gerak jiwa (gerak tubuh, batin, dan jiwa)
4. Belajar ber-*dzikir* dengan *zeromind* (gerak tubuh, gerak batin, gerak jiwa, dan gerak Ruh)

Belajar Mengikuti Nafas

Pada pelajaran pertama ini Anda harus mampu mengikuti nafas Anda. Kalau dalam teknik latihan-latihan tenaga dalam ataupun model pernafasan lainnya yang dilakukan adalah dengan 'mengatur nafas',maka dalam ***Dzikir Nafas***ini tugas Anda beda. Tugas yang

harus Anda lakukan adalah mengikuti nafas Anda dari belakang.

Nafas dapat kita ikuti karena di dalam kita bernafas ada dorongan yang menyebabkan kita bernafas. Dorongan itu berada di luar kemampuan kita. Dorongan ini seolah punya kehendak dan punya kekuatan sendiri. Tugas pertama dalam mempelajari ***Dzikir Nafas*** adalah mengikuti nafas hingga kita mampu dengan sangat tenang mengikuti gerak nafas ini.

Pada latihan awal biasanya nafas Anda akan semakin cepat. Dalam hal ini, yang perlu Anda lakukan adalah cukup mengikuti saja nafas Anda. Kalau nafas Anda cepat, ya ikuti saja dengan kecepatan yang sama. Kalau melambat, juga ikutlah melambat. Jangan berusaha sedikitpun untuk mengatur nafas.

Kadang juga detak jantung Anda akan meningkat secara lebih cepat.Tapi, biarkan saja. Pada latihan ini Anda harus berhasil mengabaikan semua sensasi tubuh Anda. Fokuskan pikiran dan perasaan pada gerak nafas yang sedang Anda lakukan. Nanti,secara perlahan-lahan

tubuh kita akan tenang, nafas kita akan lebih panjang, detak jantung kita akan melambat, dan pikiranpun akan mengalami ketenangan yang amat sangat.

Pada saat Anda mengalami ketenangan, Anda akan mengalami rasa kantuk. Ini terjadi karena memang gelombang otak pada frekwensi yang hampir sama dengan frekwensi gelombang otak saat kita mengantuk. Jika Anda tidak waspada untuk selalu terjaga mengikuti nafas atau Anda terlena sedikit saja, maka Anda akan terbawa masuk ke wilayah tidur, meski kadang Anda masih dalam keadaan sadar. Yang sering terjadi, Anda akan dibawa pada kondisi tidur tapi sadar.

Belajar Mengikuti Nafas dengan Lafaz *'Huu Allah'*

Jika Anda sudah mampu mengikuti nafas Anda dengan tenang, maka ber-*dzikir*-lah dalam hati dengan mengucapkan dalam hati lafaz*'Huu'* ketika mengambil nafas dan ketika mengeluarkan nafas ucapkan lafaz *'Allah'*.

Pada tahap latihan ini yang perlu Anda lakukan adalah mensinkronisasikan antara keluar-masuknya nafas dengan lafaz *'Huu Allah'*. Kombinasi antara hati yang lafaz *'Huu Allah'* dengan gerak nafas menjadikan Anda terbawa pada keadaan spiritual yang sangat dalam.

Jika Anda mengalami sensasi yang belum pernah Anda alami sebelumnya, tetap bersikaplah tenang. Anda tidak perlu takut. Semua sensasi yang disebabkan karena *taqarrub ilallah* **bukan** berasal dari jin ataupun setan.Justru, sebenarnya Anda sedang diajarkan oleh Allah tentang sesuatu. Seperti beberapa jamaah di Singapura, Malaysia, Samarinda dan Makasar yang pernah saya latih, mereka merasakan antara lain:

Berada di tempat yang luas: berarti Allah sedang mengajarkan tentang luasnya hati, luasnya kekuasaan Allah, luasnya alam semesta ini.

Tubuhnya menghilang: berarti Allah sedang mengajarkan tentang *fana'*, hilangnya tubuh karena kesadaran yang berpindah dari jasad ke ruhaniah, dan ini menyebabkan hilangnya sensasi tubuh.

Ada gerak elektrik pada bagian tubuh tertentu: Allah mengajarkan tentang getaran hati yang mengimbas ke fisik sehingga terasa ada getaran elektrik

Spiritual experiences ini sangat bermanfaat bagi pertumbuhan keimanan dan ketakwaan kita kepada Allah.Semakin sering kita mengalami pengalaman spiritual, maka semakin kuat keimanan kita kepada Allah.

Latihan pada tahap ini memerlukan kesabaran dan ketekunan serta kesungguhan. Orang yang tidak sabar tidak akan mampu mengsinkronkan antara gerak tubuh (nafas) dengan gerak batin (atau *dzikir'Huu Allah'*). Jadi, tetaplah kuat dalam menjalankan latihan ini disertai dengan kewaspadaan, sehingga manfaat besar dapat diambil.

Belajar Mengikuti Nafas dengan Gerak Jiwa

Pada level ini sebaiknya Anda belajar langsung dengan saya.Hal ini berbeda dengan latihan tahap satu

dan dua yang dapat Anda praktikkan sendiri tanpa harus saya bimbing. Pada latihan gerak jiwa,Anda harus paham dengan gerak jiwa yang saya maksud. Jika Anda tidak paham dengan gerak jiwa yang saya tuliskan ini, maka saya sarankan untuk bertemu secara tatap muka langsung dengan saya. Hal ini juga untuk menjelaskan hal hal yang belum saya tuliskan disini. Sebab kadang bahasa tulis kurang bisa mencakup makna makna spiritual yang ada dalam latihan tahap ke 3 ini.

Selanjutnya, saya akan uraikan tahapan ini. Tahapan ini merupakan tahapan dimana Anda sudah mampu mengkombinasikan antara jasad dan batin. Ketika Anda sudah mampu, maka langkah selanjutnya adalah mengarahkan jiwa ke Allah ketika *dzikir'Huu'* (ketika mengambil nafas). Jadi ketika *dzikir 'Huu'*, arahkan jiwa Anda secara vertikal menuju kepada Allah yang Maha Luas Tak Terbatas. Arahkan secepatnya, setinggi-tingginya dan sekuat-kuatnya. Selama nafas masih mengambil udara, maka *dzikir*-lah*'Huu'* sambil mengarahkan jiwa Anda kepada Allah. Jangan berhenti

sebelum nafas berhenti. Tembuslah ruang spiritual Anda dengan menggunakan *dzikir‘Huu’* ini.

Pada latihan ini yang perlu dipahami adalah, bahwa Allah bukanlah sesuatu, Allah bukanlah syaiun, Allah bukan yang ada dalam pikiran dan hati. Maka dalam dzikir Huu ini kita mengarahkan kepada sesuatu yang tidak ada dalam pikiran. Anda harus berlatih dengan serius karena dzikir ini bertujuan untuk membebaskan jiwa anda dari pikiran dan hati. Jika anda berhasil dalam level ini anda akan merasakan bahwa anda berada diatas pikiran dan hati anda. Anda akan berada pada wilayah zero.

Pada langkah selanjutnya, saat Anda *dzikir‘Allah’* (ketika Anda mengeluarkan nafas), maka berserah dirilah kepada Allah semampu Anda. Berserahlah sampai ego kita menghilang. Sampai kita tidak memiliki ego lagi. Pada latihan ini yang perlu anda lakukan adalah berserah kepada Allah pada tanjakan terakhir pada saat kita menuju kepada Allah dengan membaca Huu.

Ilustrasi yang mungkin dapat memperjelas, pada saat Huu kita berjalan menuju ke atas misalnya 10 km nah pada saat kita berserah menyebut asma Allah maka berserahnya kita pada ketinggian 10 km, kemudian kita melanjutkan perjalanan dari 10 km ke 20 km maka berserah kita kepada Allah juga dari tanjakan terakhir yaitu 20 km, demikian seterusnya. Tentunya semakin anda menanjak semakin tinggi, semakin lama anda mempraktekan dzikir nafas ini anda semakin tinggi dalam menuju kepada Allah dan berserah kepada Allah. Sampai kapan melakukan level 3 ini tentunya sampai anda benar benar menemukan bahwa anda bukanlah jasad, anda bukanlah pikiran dan hati. Anda adalah anda, saya adalah saya. Saya adalah yang sedang menyadari Allah, dengan segala Dzat, Sifat dan Perbuatan-Nya.

***Dzikir Nafas*di Wilayah Zero**

Pada level ini tidak ada cara atau teknik, karena wilayah ini adalah wilayah Allah, dimana jika kita dikehendaki-Nya, maka kita akan mampu berada di

wilayah ini. Tapi jika Allah belum berkehendak, maka kita tidak akan bisa. Jika kita belum bisa, jangan putus asa.Tetaplah lakukan latihan ***Dzikir Nafas*** di level 3 secara terus menerus.

Level ini adalah level *dzikir* kesadaran. Batin Anda tidak perlu ber-*dzikir'Huu Allah'* karena pada wilayah ini batin Anda akan ber-*dzikir* dengan sendirinya. Kita hanya berada di wilayah kosong. **Kosong tapi kita tetap sadar**. Kita sadar sedang bernafas. Kita sadar bahwa hati kita ber-*dzikir' Huu Allah'*, dan kita sadar Alam bergerak sesuai kehendak yang menggerakkan. Pada keadaan ini semua gerak adalah berasal dari satu sumber. Nafas kita seperti seluruh gerak-gerak benda-benda lain yang ada di seluruh jagat raya ini.

BAB III

TULISAN-TULISAN SINGKAT UNTUK LEBIH MEMPERJELAS PRAKTIK *DZIKIR NAFAS*

Mengikuti Nafas dengan Kesadaran

Pada saat mempraktikkan ***Dzikir Nafas***, Anda harus benar-benar mampu mengendorkan otot-otot dalam tubuh. Kendornya otot-otot ini akan menyebabkan tubuh Anda terasa hilang dan Anda tidak merasakan lagi tubuh Anda, meski Anda tahu keadaan tubuh Anda. Pada level ini Anda sudah memasuki kesadaran jiwa (diri). Pada titik kesadaran ini, tetaplah untuk terus mengikuti nafas Anda dan ber-*dzikir* dengan jiwa.

Praktik ini terasa sulit jika Anda belum pernah berada pada wilayah ini. Tapi jika Anda sudah mampu memasuki wilayah ini, maka *dzikir* Anda akan terasa

nikmat dan Anda akan merasakan betapa kebesaran Allah itu luar biasa dan ‘Maha Dahsyat’. Dengan kesadaran ini kita dapat mengenal kekuatan-kekuatan yang dimiliki jiwa. Tentu saja kekuatan jiwa ini berbeda dengan kekuatan jasad. Jika dengan kekuatan jasad kita bisa berbicara dengan mulut, maka dengan kekuatan jiwa kita dapat berkomunikasi dengan jiwa kita. Kekuatan jiwa ini akan diterima oleh jiwa pula.

Jika Anda pernah melihat film *The Secret* yang di dalamnya terdapat teori *The Law of Attraction*, maka wilayah jiwa ini dapat Anda gunakan secara maksimal untuk mempraktikkan hukum *The Law of Attraction* ini. Contoh aplikasi cara ini seperti yang pernah saya coba dan lakukan sendiri.

Ketika posisi jiwa saya sedang menyadari betul bahwa keadaan keluarga saya baik-baik saja, makakeadaan anak-anak dan istri saya menjadi keluarga yang dianugerahi kesehatan dan kebahagiaan.Saya benar-benar mensyukurisemua anugerah dan pemberian Allah ini, meski sebenarnya yang terjadi pada saat itu istri dan anak pertama saya sedang sakit (ketika saya menuliskan

naskah buku ini).Tapi saya berusaha dengan kesadaran jiwa saya untuk mengafirmasi bahwa keduanya sehat-sehat saja.

Dan saya kira kemampuan kesadaran jiwa ini dengan kombinasi teori Law of Atraction ini dapat anda praktekan untuk menarik rejeki lebih banyak, untuk mendapatkan kebahagiaan dan keberuntungan duniawi. Tool ini jarang yang mendalaminya, makanya mengapa para praktisi hukum gaya tarik pikiran ini sering gagal. Insya Allah dengan aktivasi jiwa dan Ruh kita akan mudah dan dapat mempraktekan hukum ini.

***Dzikir Nafas* dan Latihan Kesadaran**

Hakikat nafas sejatinya dapat kita selami, sehingga kita pun menemukan suatu kesadaran bahwa Allah itu benar-benar ada dan HIDUP. *‘Yaa Hayyuu....’* Dia hidup dalam semua ciptaan-Nya. Ia menggerakkan dan Ia yang sejatinya bergerak. Nafas ini hanya sebagian kecil dari‘kesibukan’ Beliau (baca Allah). Kebanyakan kita kurang menyadari adanya Allah dalam nafas ini.

Semua orang tertipu oleh yang digerakkan, tidak sadar siapa sebenarnya yang bergerak dan menggerakkan.

Dzikir Nafas membawa kita pada kesadaran tanpa kata dan tanpa wujud. Nafas terus mengajarkan dan mengingatkan kita akan siapa yang menggerakkan. ***Dzikir Nafas*** mengajarkan kita untuk bernafas tanpa menggunakan nafsu diri. Nafas ini, biarkanlah menjadi nafas (kehendak) Allah, seperti Allah meniupkan Ruh kedalam jasad kita ketika kita semua masih di dalam kandungan atau di dalam rahim ibu. Biarkanlah kesadaran kita menyelami kembali ke asal, yaitu kesadaran 'tiada', suatu kesadaran yang menjadi dambaan setiap orang yang belajar untuk ber-Tuhan. Hanya dengan kesadaran 'tiada' inilah kita akan benar-benar mengenal Allah SWT, *Makrifat*.

Mempelajari Dorongan Nafas

Bergeraknya seluruh alam semesta diawali dengan adanya suatu dorongan. Sebelum sesuatu itu terjadi, diawali terlebih dahulu dengan dorongan. Kalau

kita bisa memahami dorongan ini, maka kita akan mampu memprediksikan sesuatu yang akan terjadi. Baiklah, mari kita pelajari cara memahami dorongan nafas ini.

Pertama-tama, bersikaplah setenang mungkin dengan cara mengikuti nafas semampu Anda. Pertahankan posisi mengikuti nafas untuk beberapa saat.

Kemudian, coba berhentilah bernafas untuk beberapa saat. Tetaplah untuk menghentikan nafas sampai Anda merasakan dorongan untuk bernafas muncul. Bila dorongan ini sudah muncul, keluarkan atau hembuskan nafas sampai bersih benar dan tahan sebentar, maka Anda akan merasakan suatu dorongan yang sangat kuat untuk mengambil nafas.

Demikian pula ketika Anda menghirup udara sebanyak-banyaknya hingga memenuhi paru paru, tahanlah, maka kita akan merasakan sebuah dorongan untuk mengeluarkan nafas.

Hal yang paling penting dalam latihan ini adalah menyadari adanya sebuah dorongan dimana dorongan

tersebut bukanlah keinginan kita. Dorongan ini bukanlah dari kita, tapi berada di luar diri kita atau berasal dari luar diri kita. Kenalilah dorongan ini dengan lebih seksama, hingga kesadaran kita berubah bahwa ada **'Yang Berkuasa'** dalam tubuh kita dan ada **'Yang Berkuasa'** dalam diri kita. Kemudian, alihkan kesadaran ini bahwa yang memiliki dan berkehendak dalam dorongan ini adalah Allah SWT.

Setelah kesadaran Anda terbentuk, lakukanlah ber-*dzikir*-lahdengan *'Huu'* ketika mengambil nafas dan ber-*dzikir*-lah*'Allah'* ketika mengeluarkan nafas. Pada waktu yang sama, tetaplah menjaga kesadaran terhadap Allah SWT.

Pelajaran tentang dorongan nafas ini, nanti akan menjadi pelajaran dasar dari menerima semua kehendak Allah. Kehidupan kita dan kehidupan semua makhluk Allah sangatlah tergantung dari dorongan sebagaimana dorongan nafas ini. Ada semacam energi yang mampu menggerakkan seluruh alam semesta. Energi inilah yang menggerakkan semua jantung manusia dan seluruh alam semesta. Termasuk dalam hal ini adalah nasib kita.

Apayang kita kira sebagai nasib baik ataupun nasib buruk, semua sudah menjadi kehendak Allah. Kita tidak bisa melawan kehendak Allah terkait dengan nasib ini, jika itu memang sudah menjadi kehendak-Nya.

Men-*dawam*-kan *Dzikir Nafas*

Sebuah hadis Rasulullah SAW, disebutkan bahwa amalan manusia itu yang penting bukanlah banyak atau sedikitnya, yang penting dari suatu amal adalah bila amal itu dilakukan secara *istiqamah*. Demikian pula *dzikir* yang kita lakukan ini. Sebaiknya dilakukan dengan *istiqamah* atau secara konsisten dan terus-menerus. ***Dzikir Nafas*** yang kita jalankan sebaiknya kita lakukan secara rutin, dan diusahakan bisa meliputi semua keadaan kita, baik ketika tidur, duduk, berdiri, berjalan, atau aktivitas apapun.

Yang harus kita lakukan untuk men-*dawam*-kan amalan ini adalah dengan niat yang kuat. Niat ini nanti akan menguatkan kita untuk selalu melakukan *dzikir* secara terus-menerus.Niat yang kuat ini penting, karena

seringkali tidak sadar, karena pikiran mudah sekali 'melayang' kemana-mana. Langkah selanjutnya adalah untuk selalu menyadari nafas kita ini. Sadari setiap keluar dan masuknya nafas. Jika kita sudah sering melakukan *dzikir* nafas, maka ketika kita memperhatikan nafas, maka otomatis kita akan ber-*dzikir*.

Lakukan ***Dzikir Nafas*** ini dalam semua aktivitas Anda, dimanapun dan kapanpun. Mungkin, hal yang paling sulit adalah ketika kita sedang menggunakan pikiran kita ketika kita sedang bekerja. Ya, bagi kita yang masih menggunakan pikiran untuk ber-*dzikir*, maka akan kesulitan ketika kita berpikir sambil ber-*dzikir*. Tapi jika kita ber-*dzikir* dengan menggunakan kesadaran, maka aktivitas apapun yang sedang kita lakukan dapat dibarengi dengan *dzikir* kepada Allah.

Dengan ***Dzikir Nafas***yang benar, pekerjaan yang memerlukan ide-ide kreatif akan lebih cepat selesai. Atau, untuk jenis-jenis pekerjaan yang memerlukan kerja *smart*, ***Dzikir Nafas*** akan membuat kita merasakan Allah bahwa akan selalu menuntun langkah-langkah hingga pekerjaan kita selesai.

Men-*dawam*-kan ***Dzikir Nafas*** ini memerlukan keseriusan. Anda yang sudah benar-benar menginginkan untuk bisa selalu menyadari Allah dimanapun dan kapanpun, saya sarankan untuk men-*dawam*-kan *dzikir* ini dalam setiap aktivitas Anda. Untuk sementara ini, cara ***Dzikir Nafas ini*** merupakan cara yang paling efektif untuk bisa selalu sadar kepada Allah.

Latihan Pasrah dalam *Dzikir Nafas*

Pasrah merupakan inti dari ajaran Islam. Islam sendiri, artinya adalah *'Berserah Diri Kepada Allah'*. Sikap pasrah adalah puncak dari keimanan seorang muslim.Seorang muslimakan dikatakan memiliki ilmu tinggi jika ia sudah mampu menyerahkan semua urusannya kepada Allah. Meski dari luar, akan tampak atau terkesan lemah, namun sejatinya orang yang pasrah memiliki kekuatan mental yang sangat luar biasa.

Sikap pasrah kalau diibaratkan seperti pohon kelapa yang ditiup angin dari segala penjuru. Pohon kelapa tersebut bersikap pasrah kepada arah angin yang

meniupnya. Jika angin bertiup dari arah kiri, dia mengikutinya dengan bergerak ke arah kanan. Jika angin bergerak dari arah kanan, dia akan bergerak ke arah kiri. Kepasrahan pohon kelapa inilah yang menyebabkan dia kuat dihempas angin, sekuat apapun angin itu. Itulah yang saya maksud bahwa kepasrahan itu bergerak menyesuaikan kenyataan.

Sikap pasrah harus kita mulai dari yang paling ringan. Karena kehendak Allah mewujud dari yang paling ringan hingga yang paling berat. Karena itu, sebaiknya kita memulai dari yang paling ringan. Hal yang paling ringan itu adalah nafas. **Ya, nafas adalah kehendak Allah yang tidak bisa kita lawan**. Kalau kita secara cermat merasakan masuknya nafas, kita akan merasakan seperti ada suatu dorongan lembut namun sangat kuat untuk menariknya ke dalam. Demikian pula sebaliknya, ketika kita mengeluarkan nafas, seperti ada dorongan yang lembut namun sangat kuat untuk membuatnya keluar.

Dorongan keluar-masuknya nafas merupakan tanda bahwa ada kehendak Allah dalam nafas kita. Dari

sini kita paham, jika Allah sudah menghendaki kita untuk mati, maka mudah bagi Allah untuk menghentikannya. Kalau Allah sudah menghentikannya, tidak ada lagidorongan untuk bernafas. Karena itu, *'berserah kepada Allah'* artinya adalah *'mengikuti kehendak dan kemauan Allah'*.

Ketika kita hidup, kita mengenal ada dua jenis kehendak, yaitu kehendak kita dan kehendak Allah. Bisa saja kita melawan kehendak Allah itu. Namun kita akan melihat dan menyaksikan sendiri, ketika kita melawan kehendak Allah, **pasti kitalah yang akan kalah**. Tapi jika kehendak itu kita gunakan untuk mengikuti kehendak Allah, maka kita akan merasakan keselarasan, harmoni, keseimbangan, dan tentunya kebahagiaan.

Nafas seperti 'benda asing' yang hidup dalam diri kita.Ketika kita tidur, nafas ini tidak ikut tidur.Dia tetap mengambil oksigen (O_2) dan mengeluarkan karbondioksida (CO_2) lagi. Saya menyaksikan ketika anak saya tidur, nafasnya terdengar keluar-masuk. Paru-parunya mengembang dan mengempis. Nafas seperti hidup tersendiri dalam diri anak saya. *Subhanallah*.

Baiklah, karena ada ‘sesuatu’ yang hidup dalam diri kita dan itu adalah wujud dari kehendak Allah, maka marilah kita latih untuk mengikutinya dari belakang nafas kita. Jangan mendahului nafas, biarkan dia keluar-masuk dengan bebas dalam diri kita. Jangan kita halangi dan jangan pula kita rusak.

Dzikir Nafas merupakan latihan untuk mengikuti nafas. Ketika kita mengikuti nafas, coba rasakanlah dorongan itu. Semakin kita mampu merasakan dorongan nafas, maka kita akan semakin paham tentang kehendak Allah dalam nafas kita. Lalu sadarilah bahwa dorongan yang lembut namun kuat itu sejatinya adalah kehendak Allah yang sedang bekerja dalam diri kita. Dan, secara perlahan-lahan, hilangkan mengikuti nafasnya dan beralihlah untuk mengikuti dorongan nafas (bukan nafasnya tapi dorongan yang menyebabkan kita bernafas). Latihan ini akan membuat kita semakin pasrah dan semakin dekat dan semakin yakin kepada Allah.

Dampak dari latihan ***Dzikir Nafas ini*** akan membuat kita merasa lebih yakin dengan kekuatan Allah. Kalau dorongan nafas ini dapat kita rasakan, maka kita

pun akan mampu merasakan kehendak Allah dalam hal-halyang lainnya. Anda pun akan terlatih untuk peka dengan kehendak Allah. Sebelum segala sesuatu terjadi, pasti sebelumnya telah didahului oleh adanya suatu kehendak tertentu. Sebelum kita mengambil nafas, ini semua sebelumnya sudah dikehendaki oleh Allah agar kita mengambil nafas. Dalam skala yang lebih besar, sebelum segala sesuatu terjadi dalam diri kita, bisa dipastikan sebelumnya telah didahului oleh dorongan atau kehendak Allah. Sungguh sangat beruntunglah kita bila kita peka dengan kehendak Allah ini, karena kita akan mampu mengetahui kehendak Allah sebelum sesuatu itu terjadi. Dalam bahasa Jawa, fenomena ini sering disebutkan dengan ungkapan *’Ngerti Sak Durunge Winarah’*atau *‘Mengetahui Sebelum Sesuatu itu Terjadi’*.

Antara Keinginan dan Kehendak Allah

Dalam ***Dzikir Nafas*** Anda akan merasakan hilangnya keinginan *nafs* (diri). Namun, kadang-kadang juga, Anda pun akan masih tetap memiliki keinginan.

Tapi, ini bukanlah keinginan dari Anda. Misalnya, Anda bertanya: “kenapa saya punya keinginan yang kuat, ya ?”atau “kenapa dorongan ini sangat besar dalam diri saya?” Hal-hal seperti ini bisa dan mungkin saja akan Anda alami, karena dalam ***Dzikir Nafas*** kita berusaha belajar untuk mengikuti nafas yang merupakan kehendak Allah. Dalam menjalankan ***Dzikir Nafas***, kita memperdalam pemahaman kita bahwa kita sedang mengikuti suatu kehendak yang besar (bahkan, kehendak yang sangat besar atau Maha Besar), yakni kehendak Allah yang ada dalam nafas kita.

Ketika mengikuti kehendak nafas ini, secara perlahan-lahan kita akan merasakan hilangnya diri. Inilah yang menyebabkan hilangnya keinginan yang berasal diri *(nafs)*.Apa yang kita lakukan dalam keadaan ini adalah menjalankan apa yang dikehendaki oleh Allah dalam diri kita. Dalam wilayah ini tidak mungkin kita melakukan suatu perbuatan yang tidak disenangi Allah, karena kita sudah terbebas dari diri *(nafs)* dan hawa *nafs* (dorongan dalam diri kita).

Bab IV

Dzikir Nafas dan Fenomena Transpersonal

Dzikir Nafas **untuk Penyembuhan**

Dzikir Nafas yang dilakukan dengan *istiqamah* dan sesering mungkin akan memahamkan kita untuk lebih memahami tentang dorongan nafas yang menyebabkan kita bernafas. Dorongan ini sama dengan dorongan yang menyebabkan seseorang sembuh dari sakit yang dideritanya. Karena itulah, kita bisa mensinkronisasikan dorongan ini untuk tujuan penyembuhan. Sinkronisasi ini dilakukan dengan cara berdoa kepada Allah.

Doa merupakan cara yang paling efektif untuk menggerakkan dorongan ini. Namun, sesuatu yang harus

kita pahami, adalah menjadi hak Allah untuk menggerakkan dorongan ini atau tidak. Peran kita hanyalah memohon saja. Jika ada dorongan yang mengarah kepada penyembuhan, maka kita ikuti saja dorongan tersebut. Tapi jika tidak ada dorongan setelah kita mencoba beberapa saat, maka berarti Allah pun tidak berkehendak menyembuhkan. Tapi sekali lagi, itu bukan urusan kita. Urusan kita hanyalah mendoakan agar ada daya atau dorongan yang menyembuhkan.

Dzikir Nafas untuk menyembuhkan orang sakit, bisa kita lakukan dengan carasebagai berikut:

Duduklah dengan tenang, bacalah *basmallah*, *syahadat*, dan *istighfar*, kemudian lanjutkan dengan ber-*shalawat*. Bacaan ini bukan rapal atau mantra. Bacaan ini bertujuan untuk meluruskan jiwa kita kepada Allah SWT sebagai Dzat yang menyembuhkan.

Mulailah untuk memperhatikan nafas, kemudian langsung ikuti dengan ***Dzikir Nafas*** dengan *dzikir 'Huu Allah'*.

Setelah beberapa kali ***Dzikir Nafas***, perhatikan dorongan yang menyebabkan bernafas (jangan nafasnya!) dengan tetap menyadari bahwa Allahyang memiliki dorongan tersebut.

Lalu, berdoalah kepada Allah SWT melalui dorongan tersebut, arahkan kepada yang sakit itu dan mohonlah kepada Allah kesembuhan untuk sakitnya si Fulan.

Tunggu saja sampai dorongan tersebut “berbicara” kepada kita.

Jika sudah ada jawaban, ikuti saja, dan lanjutkan hingga dorongan tersebut menghilang atau menunjukkan sinyal bahwa proses penyembuhan selesai.

Sebagai penutup, serahkan semua yang telah dilakukan kepada Allah, dan akhirilah dengan membaca *hamdallah* dan *shalawat* kepada Rasulullah SAW.

Menembus Alam Spiritual dengan *Dzikir Nafas*

Bapak Yusdeka dalam bukunya ***Membuka Ruang Spiritual***, pernah menuliskan tentang Bab ‘mengupas kulit bawang’. Dalam buku tersebut diuraikan bahwa alam spiritual tidak akan ada habisnya jika ditembus. Ruang spiritual semakin dalam dan semakin dalam, semakin tinggi dan semakin tinggi. Ketika seseorang sudah merasa sampai dalam menanjaki ruang spiritualnya, maka berarti dia sudah terhijab dan tidak dapat meningkat lagi.

Ruang spiritual, jika dimasuki tidak akan ada batasnya, dan kita harus sesering mungkin menembusnya, sehingga kita benar-benar mencapai keadaan spiritual yang selalu meningkat. Titik akhir atau ’ending point’ dari aktivitas berspiritual adalah ketika kita sudah meninggal dunia. Pertemuan hakiki dalam bermakrifat adalah ketika kita sudah bisa meninggalkan tubuh ini untuk bersama Ruhkembali kepada Allah. *Nah*, inilah yang disebut dengan *khusnul khatimah*, yaitu mati yang sukses. Untuk bisa mati sukses ini kita harus selalu berlatih meninggalkan tubuh menuju kepada ruang

spiritual yang lebih tinggi. Semoga Allah merahmati kita. Amiin.

Dzikir Nafas mengandung suatu kekuatan spiritual yang dapat mengantarkan kita menembus alam-alam spiritual. Lafaz *‘Huu’* yang kita ucapkan dalam hati yang beriringan dengan mengambil nafas mampu mengarahkan hati kita untuk menuju kedekatan kepada Allah. Kemudian lafaz *‘Allah’* yang kita ucapkan dalam hati, seiring dengan keluarnya nafas, akan memberikan suatu wilayah ‘*spiritual experience*’ pada diri kita. Kita bisa menggambarkan bahwa *dzikir* dengan lafaz *‘Huu’*ini merupakan perjalanan kita. Sedangkan *dzikir* dengan lafaz *’Allah’* adalah tempat indah yang kita lalui dalam perjalanan tersebut.

Dzikir yang memberikan dampak keimanan dalam diri kita adalah *dzikir* yang mampu menembus alam-alam spiritual. Misalnya Anda ber-*dzikir* dengan lafaz *‘Yaa Qawiyyu*’, maka setiap lafaz yang diucapkan harus mampu menembus alam kekuatan Allah SWT. Jika kita mengucapkan lafaz *‘Subhanallah’*, maka setiap lafaz *dzikir* yang kita ucapkan harus mampu menembus alam

kesucian Allah SWT. Terobosan-terobosan spiritual inilah nanti yang akan membawa pada kekuatan-kekuatan yang lebih besar di luar diri kita.

Sabda Pandita Ratu

Dalam literatur tasawuf Jawa kita sering mendengar adanya istilah *'Sabda Pandita Ratu'*. Dalam bahasa Indonesia, istilah ini dapat diartikan *'apa yang diucapkan akan terjadi'*. Leburnya kehendak diri ke dalam kehendak yang lebih besar akan menyebabkan apa yang di kehendaki Allah **menjadi sama** dengan apa yang dikehendaki makhluk. Level ini bisa kita capai asal kita mampu men-*zero*-kan diri atau meng-*nol*-kan diri, atau lebih tepatnya meleburkan diri. Hal ini seperti yang diteorikan dalam *The Law of Attraction* (LoA) bahwa kekuatan diluar diri jika kita yakini maka keyakinan tersebut akan memberikan suatu efek yang sama terhadap apa yang kita yakini.

Wilayah *Sabda Pandita Ratu* ini dapat dicapai dengan jalan mempelajari ***Dzikir Nafas***. ***Dzikir Nafas***

akan meningkatkan kesadaran Anda bahwa yang bergerak bukanlah paru-paru, yang bergerak bukanlah dada ini, tapi ada 'sesuatu 'yang menggerakkan paru-paru. Dia-lah (baca: Allah SWT) yang sebenarnya bergerak. Jika kita mampu menangkap yang menggerakkan dorongan yang menggerakkan itu, maka kita akan mampu meleburkan diri dalam kekuatan dorongan tersebut.

Mengikuti secara terus-menerus dorongan yang muncul dalam nafas ini,bisa menjadi pelajaran dasar bagi kita untuk mempelajari dorongan yang lebih besar lagi, yaitu dorongan yang mampu menggerakkan alam semesta ini. Ketika kita sudah meleburkan kehendak diri kepada dorongan yang menggerakkan ini, maka wilayah *Sabda Pandita Ratu* akan mudah kita dapatkan. Ucapan kita merupakan wujud dari dorongan (baca kehendak Allah) bukan dari diri kita, maka apa yang kita ucapkan akan memiliki kekuatan ilahian sehingga akan terjadi atau mewujud.

Ngerti Sakdurunge Winarah

Ungkapan *'Ngerti Sakdurunge Winarah'* juga sering kita kenal dalam khazanah tasawuf Jawa.*'Mengetahui sesuatu yang belum terjadi'*, demikian arti dalam bahasa Indonesia dari ungkapan dalam bahasa Jawa ini. Dengan mempelajari dorongan yang menggerakkan nafas, makasecara perlahan kita akan dipahamkan dengan kehendak Allah.

Semua kejadian yang terjadi di alam semesta ini semuanya didahului dengan kehendak Allah.Nafas kita dan paru-paru kita yang bergerak didahului oleh adanya suatu kehendak. Jadi,ada kehendak terlebih dahulu, baru sesuatu itu kemudian terjadi. Dengan mempelajari kehendak Allah dalam nafas kita, maka kita akan paham kehendak Allah dalam skala lebih besar. Dalam tahap lebih lanjut, kita akan paham bahwa kehendak Allah bisa kita tangkap sebelum sesuatu itu terjadi.

*'Ngerti Sakduruning Winarah'*memiliki manfaat banyak. Ketika kita berdoa atau mendoakan orang lain, kehendak Allah dalam doa yang kita lakukan itu akan

bisa kita tangkap, sehingga ketika Allah tidak berkehendak terhadap apa yang kita minta, kita bisa mengetahuinya, demikian pula sebaliknya.

Kemampuan *'Ngerti Sakduruning Winarah'* ini adalah kemampuan menangkap kehendak Allah. Karena itu, adalah kurang tepat jika kita mengatakan bahwa orang yang memiliki kemampuan ini adalah peramal, juru nujum, orang hebat, orang sakti, atau sebutan-sebutan hebat lainnya.Justru orang yang memiliki kemampuan ini adalah orang yang sudah mampu meninggalkan kehebatannya dan mampu menangkap kehebatan Allah.

Kemampuan ini adalah bagian dari kemampuan keimanan kita kepada Allah, seperti pesan dalam hadis Rasulullah yang menyatakan bahwa: *'Ittaqu Firasatal Mukminin'*. Arti hadis ini adalah ***'Waspadalah dengan firasatnya orang yang beriman'***. Kemampuan menangkap kehendak Allah ini, dalam bahasa lainnya, adalah kemampuan untuk menangkap Nur Ilahi.

Usaha Manusia Sebatas Nafas, Sebuah Metode Memotivasi Diri

Dalam hidup ini kita seringkali mengatakan, bahkan mengklaim bahwa kesuksesan atau keberhasilan yang kita raih adalah buah atau hasil usaha kita sendiri. Dalam melakukan suatu usaha, kita juga seringkali berkata:“Semua yang saya peroleh ini adalah hasil jerih payah saya selama ini”.

Tapi, kadang kita juga dibingungkan dengan ungkapan *‘Laa haula walaa quwata illabillah’* yang berarti *’Tidak ada kekuatan atau daya upaya kecuali Allah SWT’*. Dalam hal ini, kita mau ikut yang pertama atau yang kedua?

Baik, jawaban untuk itu semua sebenarnya ada pada nafas kita. Coba kita berusaha untuk mengambil nafas. Cobalah ambil nafas dengan keinginan dan niat yang kuat.Ambil nafas Anda... sekuat-kuatnya. Ambil lagi.... ambil lagi.... dan ambillah terus!!!

Apakah Anda masih kuat? Saya yakin, Anda sudah tidak kuat lagi.Anda sudah tidak kuat lagi dengan

mengandalkan kekuatan diri, dan Andapun akhirnya menyerah kalah dengan kekuatan Allah yang menghendaki nafas Anda keluar. Itulah hakikat kehendak diri dan kehendak Allah dalam nafas. Masihkah kita menganggap diri kita kuat? Ternyata tidak! Kekuatan kita berserta keinginan dan kehendak kita hanya sebatas kemampuan kita mengambil nafas. Dan, hanya sampai di situ. Anda sudah tidak bisa lagi. Anda sudah tidak punya kekuatan lagi.

Jadi, kalau kita mau mengandalkan kekuatan kita,kita akan dipahamkan bahwa sesungguhnya kekuatan kita itu sungguh sangat terbatas sekali. Dan, sebenarnya juga, jika tidak ada ijin dari Allah, kita tidak mampu mengambil nafas dengan kekuatan kita, meskipun kita sangat menginginkannya. Jadi, **sebenarnya kita ini tidak memiliki kekuatan apapun**. Allah hanya memberikan kemampuan kepada kita agar kita bisa memenuhi keinginan kita.

Langkah yang terbaik dalam hal ini adalah berserah kepada Allah. Kita bernafas dengan cara yang paling baik, yakni bernafas sambil berserah kepada

Allah. Dengan berserah dalam nafas ini, maka nafas kita akan longgar dan kita pun akan sehat. Karena kita menempatkan nafas kita sesuai dengan apa yang Allah kehendaki.

Mengatasi Sulit Tidur dengan *Dzikir Nafas*

Dalam keadaan mengantuk, kita bisa memanfaatkannya untuk ***Dzikir Nafas***. Caranya adalah dengan mengikuti saja rasa kantuk itu sambil ***Dzikir Nafas***. Mengantuk dapat menjadi latihan bagi kita untuk melihat kekuatan kesadaran kita, yaitu bagaimana kita dapat menjaga kesadaran selama kita mengantuk hingga memasuki alam tidur dengan tetap ber-*dzikir* kepada Allah.

Jika dalam keadaan mengantuk Anda dapat tetap dalam keadaan sadar untuk ber-*dzikir* kepada Allah, maka dalam keadaan yang biasa Anda akan semakin mudah untuk ber-*dzikir* kepada Allah. Lazimnya, bila kita mengantuk, kesadaran kita akanmenurun dan akan mengikuti alam pikiran, terutama alam pikiran bawah

sadar. Sebagai akibat lanjutnya, jika kita terbawa oleh alam pikiran bawah sadar, maka kita pun tidak akan bisa untuk menyadari Allah.

Jangan sia-siakan saat-saat kita mengantuk. Mengantuk merupakan pintu berjumpa dengan Allah secara lebih bebas. Artinya, kita tidak terikat lagi oleh jasad. Tempat tidur kita sering juga kita sebut dengan 'tempat peraduan'. Jadi, tempat tidur adalah juga tempat bertemu atau 'beradu', atau bertatap muka antara kita dengan Allah. Dalam banyak ajaran kaum sufi, sangat ditekankan sekalibahwa keadaan tidur adalah untuk bertemu Allah.

Salah satu kunci untuk bisa menjaga kesadaran disaat ambang tidur adalah dengan waspada terhadap beralihnya pikiran. Ketika tiba-tiba pikiran beralih dari *dzikir* ke alam pikiran bawah sadar, maka kita pun masuk ke dalam alam tidur. Sikap waspada danekstra hati-hati dengan sepenuh perhatian menjadi kunci untuk bisa melewati masa ambang antara mengantuk-tidur ini. Kewaspadaan itu dapat dilakukan dengan sangat baik bila kita memperhatikan nafas kita sambil terus-menerus

ber-*dzikir* kepada Allah. Nafas yang terus-menerus bergerak bisa membuat kita lebih mudah untuk bersikap selalu waspada dan tetap dalam kondisi selalu ber-*dzikir*.

Belajar Mati khusnul khatimah dengan *Dzikir Nafas*

Hampir kita semua pasti memiliki keinginan untuk bisa meninggal dunia dengan sukses.Tapi, dalam waktu bersamaan kitajuga bingung karena tidak tahu bagaimana caranya. Ada cara mati agar kita bisa menjalaninya secara 'sukses' (mati dalam keadaan *khusnul khatimah*), yaitu dengan men-*dawam*-kan ***Dzikir Nafas***.

Mati sangat terkait dengan nafas. Ketika nafas keluar dan tidak masuk lagi, maka manusia dikatakan meninggal dunia. Jadi, ***Dzikir Nafas*** sangat penting agar pada saat nafas terakhir kita keluarkan adalah nafas yang sedang ber-*dzikir* kepada Allah. Hidup yang penting adalah '*ending*'-nya. Karena itu, target dalam hidup ini yang harus kita utamakan adalah '*ending*' atau 'titik akhir' dalam hidup.

Titik akhir ini adalah *sakaratul maut*. Kalau pada saat *sakaratul maut* kita bisa tetap sadar untuk tetap ber-*dzikir*, maka bisa dipastikan kehidupan setelah mati akan menemui ketenangan dan kebahagiaan. Tapi jika saat *sakaratul maut* datang, kita dalam keadaan tidak *dzikir*, maka kita akan menemui kedaaan yang tidak menyenangkan.

Suasana dalam *sakaratul maut* yang paling berperan adalah kesadaran kita. Kita mungkin pada saat *sakaratul maut* tidak sempat lagi memperhatikan tubuh kita. Pada saat menghadapi *sakaratul maut* yang ada tinggal kesadaran kita dan pada saat itu kesadaran kita sangatlah tergantung pada kebiasaan-kebiasaan yang kita lakukan sepanjang hidup. Kalau selama hidup ini kita sudah terbiasa untuk melakukan *dzikir*, maka ketika *sakaratul maut*tiba hanya *dzikir* dan hanya *dzikir* saja yang kita lakukan.

Kalau dalam hidup ini seseorang mencintai hanya keluarga dan keluarga saja, maka ketika *sakaratul maut,* bayangan-bayangan keluarga itulah yang muncul dalam kesadaran dan menampakkan diri. Pada saat itu seperti

akantampak bahwa keluarga yang sudah meninggal seperti hidup kembali dan mengajak untuk mengingkari Allah.

Imam Al-Ghazali, penulis buku *Ihya 'Ulumuddin*, ketika di akhir hayatnya beliau mempersiapkan dengan penuh kesiapan. Dipeluknya kain kafan sambil hatinya bergelora karena tidak sabar untuk bisa segera bertemu Allah dalam kematian. Bagi orang-orang yang *dzikir*-nya kuat, yang sadar Allahnya kuat, kematian adalah suatu hal yang sangat dinanti- nantikan. Orang-orang shaleh ini sudah terbiasa dengan berserah kepada Allah, sehingga ketika Ruh diminta kembali oleh Allah (Allahlah yang sejatinya memiliki Ruh), mereka dengan rela dan ikhlas Ruh-nya diambil kembali oleh Allah. Dan, orang-orang shaleh ini sudah tahu kemana arah kematiannya.

Dzikir Nafas yang kita lakukan akan mengarahkan jiwa kita untuk berserah kepada Allah. Tidak ada satu pun ilmu yang digunakan ketika kita mati, **kecuali hanya berserah**. Mati tidak memerlukan ilmu, baik ilmu *fiqh*, ilmu tasawuf, ilmu tauhid,dan apapun ilmu. Ilmu tidak berguna lagi untuk menghadapi

kematian.Apa yang harus dilakukan bukanlah mengandalkan ilmu, bahkan bukan pula dengan mengandalkan amal kebajikan yang pernah kita lakukan.Apa yang harus dilakukan di saat menjelang maut **hanyalah berserah**. Berserah tidak menggunakan dan tidak membutuhkan ilmu.

Praktik ***Dzikir Nafas*** dapat melatih diri kita untuk bersiap-siap dalam menyongsong kematian. Coba rasakan ketika kita menarik nafas dan lalu mengeluarkan nafas yang diikuti dengan sikap pasrah kepada Allah. Ketika mengeluarkan nafas, iringi juga dengan sikap relaks dengan mengendorkan seluruh otot-otot. Kemudian, secara perlahan-lahan, pejamkanlah mata. Sensasi ini sama dengan sensasi di saat Ruh terlepas keluar dari jasad.

[sp]

Daftar Referensi

Membuka Ruang Spiritual, Karya Yusdeka Putra

www.solospiritislam.com

Tentang Penulis

Penulis dilahirkan di Kartotiyasan, kotaSolo, Jawa Tengah, pada 25 oktober 1974. Sejak dari masa kanak-kanak hingga menamatkan jenjang pendidikan menengah atas, di SMAN 4 Manahan, waktu penulis banyak dihabiskan di kota kelahirannya ini.

Setelah tamat SMA,penulis melanjutkan studi ke tingkat kesarjanan di Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada (UGM),Bulaksumur, Yogyakarta, hingga jenjang Master (S-2). Usai dan lepas dari kampus Bulaksumur, penulis mengabdikan ilmunya di Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiah Surakarta (UMS), Solo.Di kampus ini, penulis mengajar beberapa mata kuliah,seperti Psikologi Islami, Psikoterapi Islam, dan Komunikasi Terapeutik.

Semenjak belajar spiritual kepada Ust. Abu Sangkan di tahun 2000, penulis mulai mendalami seluk-beluk dunia psiko-spiritual dan terus belajar dengan beliau hingga saat ini. Gagasan, inspirasi, dan perhatian penulis tentang psiko-spiritual banyak dituangkan dalamlaman-laman di blog pribadinya yang beralamat di: www.solospiritislam.com. Hingga saat ini blog ini sudah mencapai

dan memuat tak kurang dari 2.500 tulisan dengan tema-tema yang berfokus pada dunia keruhanian atau spiritualitas Islam.

Ide-ide spiritual penulis juga dimuat di Harian Umum Republika dengan tema tentang *Hijrah* dan *Haji*.Beberapa tulisan juga dimuat harian umum lokal,seperti *Solopos* dan *Joglo Semar* yang terbit di Surakarta. Penulis juga menguraikan tentang ***'Patrap dan tinjauan Psikologi'*** yang menjadi tulisan tambahan padabuku '**Berguru Kepada Allah,**' karya Ustad Abu Sangkan, serta menjadi editor di buku '**Spiritual Salah Kaprah**', juga karya Ust, Abu Sangkan.

Saat ini penulis lebih berfokus pada pendalaman kajian tentang paradigma ibadah, terutama *dzikir* dan *shalat*. Beberapa hasil dari kajian-kajianini secara lebih lanjut dijadikan bahan dalam penelitian/riset akademis dengan melibatkan para mahasiswa di Fakultas Psikologi, UMS, tempatnya mengajar.Tema-tema tentangshalat banyak menjadi subyek dalam riset-riset ini.

Saat ini, penulis sedang mengembangkan tentang 'metode' ***Dzikir Nafas***. Selain dikaji, penulis juga secara rutin menyampaikan materi-materi dalam bentuk halaqah dakwah, satu minggu sekali, dengan bertempat di Masjid Raya Fatimah, Singosaren,Solo,pada *Halaqah* Senin malam.

*Halaqah*lainjuga digelar setiap kamis malam atau malam Jumat bertempat di rumah penulis sendiri.Sementara,setiap dua minggu sekali, *halaqah*juga diadakan dengan mengambil tempat di Masjid Darusalam, di kompleksPerumahan *Fajar Indah*, Klodran, Solo.

Satu cita-cita penulis dalam perjuangannya adalah mengubah paradigma ibadah umat Islam yang hanya sekedar menjalankan *fiqh*untuk menjadi suatu ibadah yang bermakna spiritual, sehingga dapat berdampak pada kehidupan duniawi yang

lebih membahagiakan dan menyenangkan. Semoga Allah me-ridhai. Amiin.

Setiyo Purwanto, S.Psi., M.Si.

Dzikir Nafas tidak sekedar **wiridan**.
Dalam dzikir nafas ini Anda akan diajarkan oleh Allah bagaimana memahami realitas kehidupan. Kesadaran Anda akan berubah ketika Anda memasuki alam ketiadaan. Cara pandang dunia Anda menjadi lebih bijak, kreatif.
Anda akan menemukan **insight-insight** *yang nantinya akan membawa kehidupan duniawi Anda lebih sukses dan lebih membahagiakan.*

Buku ini adalah buku "How To" yang disusun berdasar pengalaman pribadi, hasil riset, dan hasil praktek yang dilakukan penulis di jamaah Indonesia, Malaysia, dan Singapura. Semuanya membarikan testimoni positif, dan dalam waktu yang singkat merasakan betapa metode dzikir ini dapat membawa kesadaran yang lebih tinggi.

Anda akan di diajak berspiritual dengan cara yang sangat mudah, tidak ribet, dan secara instan Anda akan merasakan betapa Allah itu benar-benar ada dan berkehendak.

Buku kecil ini sangat singkat dan padat.Karena itu, yang diperlukan ketika membaca buku ini adalah kesediaan Anda untuk mendekat kepada Allah. Semakin sering Anda melakukan dzikir nafas ini, maka ibadah Anda akan lebih khusyu'.Anda akan lebih tenang dalam menjalani kehidupan. Dan, seringkali pula, Anda akan mengalami 'miracle' dalam kehidupan Anda.

Selamat membaca !

www.solospiritislam.com